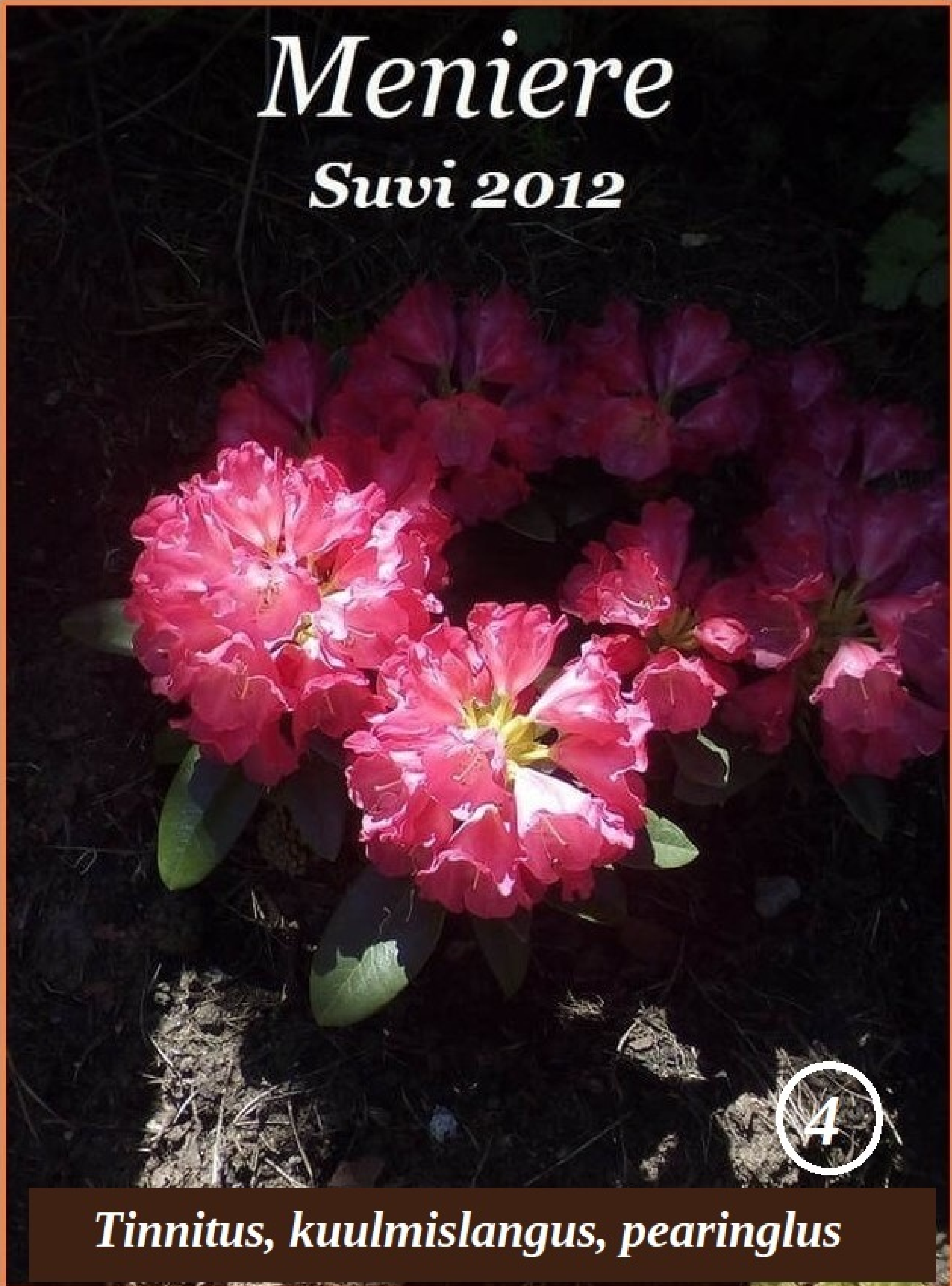

Meniere
Suvi 2012
4
Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Lugupeetud lugeja! Ma ei tea, kas Sa kuulud nende inimeste hulka, kes on tuttavad tinnituse ja Meniere´i haigusega või sattusid siia lehele juhuslikult. Soovitan Sul siiski varuda pisut aega, et tutvuda olukorraga, milles üsna paljud kaasinimesed on sunnitud elama. Võib-olla oled Sina või mõni Sinu lähedane üks neist. Kui see oled Sina ise, siis on alljärgnevad artiklid mõeldud just Sulle ja Sinu kaaskannatajatele. Kui keegi Sinu lähedastest või sõpradest kannatab nende ebameeldivate nähtuste all, siis aitab lugemine paremini mõista nende üleelamisi. Kui Sa aga ei kuulu nende kahe inimrühma hulka, siis võiksid siiski lugeda kasvõi põgusalt läbi mõned artiklid, mis räägivad otseselt tinnitusest ja Meniere´i haigusest. Sa ei arva ehk siis enam, et iga kõndides tasakaalu otsiv inimene on tingimata purjus.

Kõike head!





Veel meditatsioonist

Laialtlevinud ekslik arusaam on, et meditatsiooni ajal ei tohi esineda mingeid kõrvalisi mõtteid ega tundeid. Kui neid siis tekib, tuntakse pettumust ja arvatakse, et meditatsioon on midagi ülepääsmatut, mida ei suudeta teha. Eriti alguses võivad meditatsioonihetked tunduda lootusetutena, sest ei suudeta suunata kogu oma tähelepanu mediteerimisele. Kõige kahjulikum seejuures on liigselt kiirustades vastu võetud otsus, et meditatsioon ei sobi kõne all olevale inimesele. Selle asemel leitakse mõni muu harrastus, millest psühholoogilises mõttes mingit kasu ei ole.

Nii kaua, kui inimesel on mõtlemisvõime, on tal ka mõtteid ja tundeid. Tundeid ja nende eitamisi ja nende taga olevaid negatiivseid ellusuhtumisi tuleb võtta just sellistena, nagu need meie ette tulevad, et neist aja jooksul vabaneda. Mida rohkem inimene on kogenud stressi, seda raskem on rahustada oma sisemaailma (ilma sundimise, manipuleerimise ja enesepettuseta). Tunnete abil jõuame selgusele oma sisemaailmas. Kuna meditatsioon viib meid sügavale oma alateadvusse, jõuame selgusele seni ehk peidusolnud tunnetes ja vabaneme nendest. Ehkki meditatsioon võib tuua meis esile selliseid mõtteid ja meenutusi, mida me ehk ei tahakski meeledi mäletada, kasvatab see samas meis sisemist jõudu kohtamaks meie tõelist "mina".

Mida meditatsioon ei ole?

Mediteerimisega liitub palju ebamääraseid käsitlusi, mida selgitame allpool:

- Meditatsioon ei ole meele vägivaldne allutamine või ajupesu. Meditatsioon ei tähenda mingeid visoone, värve, astraalsust ega põrutavaid kogemusi.
- Meditatsioon ei ole suurte mõtete esilekutsumine.
- Meditatsioon ei ole analüüsimine ega mõtlemine.
- Meditatsioonis ei siirduta mõtetes kaugele tegelikkusest..
- Meditatsioon ei õpeta meid põgenema argipäevast, vaid aitab selles elada.
- Meditatsiooni ei arenda paranormaalsete võimete kasutamist või nende saavutamist. Nende esinemine on märgiks sellest, et mõtted on viinud meid eemale mediteerimisest.

- Meditatsioon ei ole vestlus oma sisemaailmaga ega teadete vastuvõtmine vaimsel tasandil.
- Meditatsioon ei liitu ühegi religiooniga, see on vahend kohtumiseks oma sisemise "minaga". Samal ajal ei ole meditatsioon vastuolus ühegi religiooniga, mille eesmärgiks on inimlikkuse arendamine ja ühendus kõrgema jõuga.

Meditatsiooni füsioloogilised mõjud

Muid uuringuid meditatsioonist, peale selle füsioloogiliste mõjude, ei ole kunagi tehtud. Levinumad tulemused on vererõhu alanemine, kolesteroolinäitajate paranemine, hapnikutarbimise parandamine ja lihaspinge vähenemine. Mõned uuringud kinnitavad hormonaalse süsteemi tasakaalustumist ja immunoloogilise süsteemi tugevnemist (stressihormoon kortisooli vähenemise tulemusena). Uuringutulemused vahelduvad, kuid selles ollakse ühel meelel, et kasulik mõju tuleneb meditatsioonis saavutatavast sügavast lõdvestumisest.

Meditatsioonitehnika valimine

Võib liialdamata öelda, et nii mõnigi inimene on mediteerinud seda enesele teadvustamata. Alateadlik mediteerimine on näiteks looduses liikumine ja looduse jälgimine, maalimine ja üldse kõik kujutava kunsti vormid, merel olemine ja teiste inimeste aitamine. Ehkki see teenib sama eesmärki, on teadlik mediteerimine kiirem viis tulemuste saavutamiseks. See toob ellu rohkem loovust, vajadust olla lähemal loodusele ja kaasinimestest hoolimist, kui meditatsioonist on õieti aru saadud.

Meditatsioon ei vaja tingimata mingit erilist tehnikat. Piisab, kui antakse oma meelele rahu. Suuremale osale tundub see ülepääsmatuna, kuna meie meel on rahutu. Pideva harjutamise tulemusena õnnestub inimestel rahustada oma mõtteid alguses vaid lühikeseks hetkeks, kuid see aeg kasvab iga meditatsioonikorraga. Sisenemisel meditatsiooni on abiks õige hingamistehnika. See ongi tegelikult ainuke tehnika, mida inimene peab omandama, kõik muu tuleb juba sellest lähtuvalt. Õige hingamine on nagu meele "liiklusvahend", mis viib mediteerimiseni. Keskendumisharjutused ei ole siiski sama, mis meditatsioon, see on vaid sissejuhatus mediteerimisse.

Mediteerimistehnikaid ja õpetusviise on palju. See on hea, sest üks meetod sobib ühele, teine - teisele. On tähtis leida just endale sobiv tehnika ja vajaduse korral siirduda kasutama teist, kui see tundub sobivat paremini. Pidevalt arenedes ja olukorrast sõltuvalt võib ka mediteerimistehnika muutuda. Uue tehnika omandamine võib aidata kaasa mediteerimise edukale arendamisele. Piisavalt kogenud mediteerija suudab ise töötada välja just temale sobiva meetodi.

Millist tehnikat ka ei kasutataks, see langeb lõpuks iseenesest ära või lastakse sel teadlikult lõppeda, kui tuntakse end olevat pääsenud rahulikku, elujaatavasse olukorda. See tähendab, et meditatsioon on täitnud temale pandud ülesande. Nüüd jääb vaid üle seda seisundit säilitada. Kui siiski juhtub, et mõtted hakkavad segama, tuleb uuesti alustada teadliku mediteerimisega.

Soovitatavaim on meditatsioonitehnika, mille puhul inimene on teadlik oma keha füüsilisest olemasolust. Meele ja keha vaheline ühendus aitab lõdvestuda ja samas aitab ka meelel püsida teadlikuna keha eksistentsist. Keha kasutamine mediteerimisel on mõttekas: on ju meele asukoht kehas ja kehapinge on samas ka meele pinge. Piltlikult öeldes, mediteerides on inimene nagu avatud taevas ja ometi keha kaudu ühenduses maaga. Või teisiti: taevas on meie absoluutne olemus, sellel ei ole mingeid piire, see on ääretu. Maapind on meie tegelikkus, meie olukord. Räägitakse, et kunagi tuli keegi naine Buda juurde küsima, kuidas ta peaks mediteerima. Buda käskis tal jälgida kõiki oma käeliigutusi, kui ta tõstab vett kaevust, sest ta teadis, et kui naine teeb nii, saavutab ta peagi olukorra, millesse meditatsioon tavaliselt inimese viib. See näitab, kui lihtne ja samas efektiivne on mediteerimine.

Puhastavad meetodid

Eriline rühm on nn. puhastavad meetodid. Need on sündinud tänapäeval. Aastasadu tagasi inimesed ei vajanud neid, kuna nad ei olnud veel kogenud sellist stressitekitavat elutempot, nagu see meile on omane. Need meetodid on väga intensiivsed ja on suunatud tugevate tunnete maandamisele. Puhastavad meetodid aitavad meil pääseda tsivilisatsiooni poolt tekitatud “haridusstressist” ja suunavad meid tagasi looduse ja rahu juurde. See meetod äratab meis uuesti ellu tavaliselt juba hääbunud sisemise elujõu ja intuitiivsuse.’

Näide harjutusest

Hoolitse, et harjutuspaika ei häiriks mingi välispidine tegur, näiteks seina tagant kostev, ebasobiv muusika, telefonihelin. Vajadusel lülita telefon üldse välja. Palu oma sõpradel hoiduda teatud ajal päevast sulle helistamisest. Riietus peab olema vaba ega tohi kusagilt pigistada. Hoia selg sirge, lastes siiski alaselja kergelt kumeraks. Kui vaja, siis toeta selg millegi vastu, et keha pingesolek ei tõmbaks tähelepanu kõrvale. Hoia pea sirgelt. Ära lase sel vajuda alla. Ei ole oluline kasutada piltidelt tuntud “lootosasendit”, kui see tundub ebamugavana. Käed võivad olla süles pöidlad puudutamas kergelt teineteist või hoides avatud peopesad ülespoole. Kui käte pidamine reitel tekitab õlgades pinget, on hea asetada sülle padi. Jalad hoia parema tasakaalu säilitamiseks pisut harkis.

Jätkatakse järgnevalt:

1. Leia hea istepoos, lõdvesta keha.

2. Keskendu hingamise füüsilise tunnetamisele.

3. Hinga diafragmaga ja jälgi teadlikult hingamisprotsessi.

4. Kujuta ette sinu jaoks meeldivat olukorda: suvehommikust päikesetõusu

või muud vastavat. Jäta see pilt mõttes omale silmade ette.

See on meditatsiooni eesmärk; sisemine teadlikkus kaob täielikult ja sa vaid oled siin, ei muud. Kui märkad, et mõtted saavutavad sinu üle võimu, vii ennast tagasi lähtepositsioonile. Kui see tundub olevat raske, alusta uuesti keskendumisega - hingamise tunnetamine, meeldiva olukorra ettekujutamine jne. Ära mingil juhul arva, et see ei ole sulle jõukohane - mõtted segavad ka õppinud meditatsiooni meistreid.

5. Pane tähele rahunenud meelt, lõdvestunud keha ja vaimset avardumist.

6. Mõned mediteerimise juhendajad soovitavad kasutada mantrat – mingi sõna või fraasi pidevat kordamist. See ei ole tingimata vajalik. Seda võib asendada sobiv muusikapala, mida võib leida internetist märksõna „meditation music“ või „reiki music“ alt YouTubest.

Kui kaua korraga mediteerida ja millest algab meditatsioon?

Mediteerimise kestvusest on tähtsam mediteerimise regulaarsus. Oh hea puhastada meel mõtetest iga päev. Alguses piisab 15 minutist, et peatada mõtete ringlemine. See annab energiat ja lõdvestab keha pingest. Vaikse hetke leidmine võib tähendada lemmiksaatest loobumist, telefonivestlusest või millestki muust tavapärasest. Kui sul ei õnnestunud peatada mõtete liikumist nende 15 minuti jooksul, ära heida meelt, see õnnestub järgmisel või ülejärgmisel korral.

Aeg, mille me valime mediteerimiseks, võib olla millal tahes, kasvõi lõunavaheajal, kui muud tingimused (vaikus, rahu) on olemas. Paljudele sobib selleks õhtu enne magamaminekut või hommikul vahetult peale ärkamist. Hiljem, kui me oleme harjunud lülitama välised ärritajad välja oma teadvusest, võime mediteerida kõikjal: bussis, järjekorras seistes, kõndides. Nagu euroopa filosoofia meistriks nimetatud **Graf Durckheim** on kunagi öelnud: *“ On suur vahe kõndida sada meetrit, et postitada kiri oma tavapärase hoolimatusega, kiirustades või olla iga sammuga seotud millegagi, mis esindab kõrgemat poolt meis endis ja kogu universumis.”* Ta jätkab: *“Igas hetkes võid leida rahu!”*

Vajadus üksildaste jalutusretkede järele on tavaline neile, kelle sisemaailm on avanenud meditatsioonile.

Looda vaikusele!



Liigne sool pole tervisele kasulik

Kaja Torm, toitumisspetsialist

Liigne sool on lisakoormus inimese organismile ja võib põhjustada tõsiseid haigusi.

Sool meie toidulaual on organismile vajalik, sest hoiab vere happe-leelise tasakaalu, reguleerib lihaste kokkutõmbeid ja valkude ning süsivesikute imendumist. Inimese füsioloogiline vajadus on pool teelusikatäit soola päevas ja soolavajadust reguleerib tavaliselt organism ise.

Näiteks kui higistame palju, kaotame higiga soola ja vastusena tekib isu soolase järele. Kahjulik osa soolas on selles sisalduv naatrium, mida tuleb tänapäeval organismi loomulikust vajadusest umbes kümme korda rohkem.

Organism saab vajaliku määra naatriumi toidust ega vaja enam lisatud soola. Organism väljutab liigse naatriumi neerude kaudu koos uriiniga, sellega hoitakse ära tervisehäireid. Mõnel inimesel suudavad neerud eritada naatriumi vaid kõrgenenud vererõhu tingimustes. Kõrgenenud vererõhust on sel juhul ka kasu, sest hoiab organismi naatriumisisaldust õigena.

Pidev kõrge vererõhk aga kahjustab veresooni.

Liigne sool kogub organismi liigset vedelikku ja lisab koormust. Kuna sool ergutab kaltsiumi eraldumist luudest, suurendab see osteoporoosi ehk luukadu.

Maitset on lihtne muuta

Soola kasutamise koguse üle otsustab maitse - soolata ehk mage, vähesoolane, parajalt soolane või isegi tulisoolane. Juba lapsepõlvest alanud rohke soola söömine nüristab maitsetundlikkust ja suurendab soolase toidu söömise kalduvust veelgi. Kui organismis on liigset soola, suureneb ka sülje soolasisaldus.

Et toidus olevat soola oleks tunda, peab toidu soolasisaldus olema suurem, kui sülje soolasisaldus. Kui soola kasutamine väheneb, langeb sülje soolasisaldus mõne nädalaga. Järelikult vähemsoolase toiduga harjumine ei kesta igavesti.

Soolatarbimise vähendamisel on tähtis roll maitseainetel ja maitsetaimedel, mis teevad toidu maitsvaks. Selle abil saame aga vähendada soola koguseid oma toidus ja on seega meie tervisele kasulikud.

Soola koguse vähendamine on eelkõige südame ja veresoonkonna haiguste ja kõrgvererõhktõve profülaktikaks.

Saadava soola hulka on võimalik tunduvalt vähendada, kui loobume suure soolasisaldusega toiduainete kasutamisest. Seepärast vältige liialdusi toiduainetega, mis algavad sõnaga "sool" - soolakala, soolakurk, soolaseened jne. Suhtuge retseptides antud soolakogustesse kriitiliselt ja pange pigem vähem

Lisage täna toiduvalmistamisel pisut vähem soola kui tavaliselt ning maitsestage toitu soolaga toidu valmistamise lõpus.

Kasutage toidu maitsestamisel maitsetaimi

*Kohupiimale - till, petersell, murulauk, kress-salat.
*Kurgi- ja rohelisele salatile - meliss, till, murulauk.
*Lihale, kalale - aed-liivatee, majoraan, piparrohi, lavendel.
*Ulukilihale - aedsalvei, estragon, kadakamarjad.
*Pasteedile - iisop, majoraan, seller.
*Ühepajatoitudele - koriander, köömen, basiilik, piparrohi, petersell, leeskputk, sibul.
*Hakklihale - basiilik, harilik pune, sibul, küüslauk, seller.
*Valgele peakapsale, hapukapsale - köömen, kadakamari, piparmünt
*Seentele - kurgirohi, aed-liivatee, petersell, sibul.
*Marinaadile - harilik pune, estragon, basiilik.

Artikkel on avaldatud 22. jaanuaril 2012. ilmunud “Maalehe” lisas “Targu talita”

Healoomuline asendipeapööritus ehk Tumarkini atakk

Mitte iga pearinglus ei viita automaatselt Meniere`i haigusele. Selline nähtus võib esineda üsna mitme tervisehäire puhul. Alljärgnevalt vaatlemegi ühte neist.

Healoomuline asendipeapööritus on laialtlevinud tasakaalukaotusega kaasnevaid haigushoogusid põhjustav seisund. See esineb tavaliselt keskeas, kuid võib olla omane ka noorematele inimestele. Selle taga võib mõningal juhul olla läbipõetud nakkushaigus või peavigastus. Selle tüüpiliseks sümptomiks on teatud pea asendite puhul algav äkiline pearinglus, mis tuletab meelde karussellis viibimist. Haigushoog möödub tavaliselt mõnekümne sekundiga. Paljud patsiendid ütlevad, et nad kogevad sellist haigushoogu voodis olles, kui pea on teatud asendis.(See võib olla igal inimesel erinev)

Haigussümptom tekib, nagu juba öeldud, pea asendimuutuse tagajärjel. Selle taga on sisekõrva tasakaaluelundina toimivate poolringkanalite karvakujulised tasakaalurakud. Poolringkanalid meenutavad vedelikuga täidetud hermeetiliselt suletud „vaaderpassi“, kus vedelik liigub sõltuvalt pea asendist. Vedelik ärritab poolringkanalis olevaid närvilõpmeid, saates nii ajusse teateid inimese asendi kohta, mille peale aju reageerib vastavaid lihasrühmi aktiveerides ja sellega tasakaalu säilitades. Peale poolringkanalite on sisekõrvas ka veel otoliidid ehk kõrvakristallid, mis reageerivad maa külgetõmbejõule, vahendades nii tasakaalukeskusele teateid inimese asendist maapinna suhtes. Kui selline kristallike satub mingil põhjusel poolringkanalisse, võib tema liikumine seal anda tasakaalurakkudele vale signaali. Kui aju saab valesid signaale, tekitab see inimesel pearinglust.

Tavaliselt piisab selle nähtuse raviks selle healoomulisuse teadvustamine. Sümptomid kaovad kergemal juhul tavaliselt mõne kuu jooksul. Raskema juhtumi puhul viib arst patsiendiga läbi rea harjutusi ehk spetsiaalseid pealiigutusi, mille puhul juhitakse vabalt liikuvad otoliitkristallid poolringkanalitest välja. See meetod on efektiivne ja aitab enamasti ka kõige raskematel juhtudel. Kui pearinglus sellest hoolimata jätkub, peab arst sooritama täiendavaid uuringuid.

Healoomuline asendipeapööritus on lihtsalt diagnoositav ja seda suudab või vähemalt peaks suutma teha iga perearst. Esmaseks tundemärgiks on pearingluse tekkimine teatud asendis. Ainult harvadel juhtudel nõuab selline pearinglus tõsisemat meditsiinilist vahelesegamist. Testimine on väga lihtne. Patsiendil palutakse lamavas asendis keerata pead suhteliselt kiirelt ühele küljele. Kui lahtised otoliitkristallid asuvad allpoololeva kõrva poolringkanalites, tekib pearinglus. Vastasel juhul korratakse testi teise kõrvaga.

Allpool on mõned näited harjutustest, mida praktiseeritakse poolringkanalite vabastamiseks otoliitkristallidest. NB! Nimetatud harjutusi on soovitav teha arsti või terapeudi järelvalve all. Harjutuste kestvus sõltub patsiendi enesetundest.

http://en.wikipedia.org/wiki/Epley_maneuver

Epley harjutus on mõeldud asendipeapöörituse raviks. Seda tehakse arst või terapeudi juhendamisel, kui diagnoos on kinnitust leidnud. Selle meetodi töötas välja dr. John Epley, kes võttis selle kasutusele 1980. aastal. Tänapäeval kasutavad füsioterapeudid nn. modifitseeritud Epley meetodit, mis ei sisalda enam vibratsiooni, mida dr. Epley algselt kasutas.

Järgnevas videoklipis on näha, kuidas harjutust sooritatakse.

http://www.youtube.com/watch?v=pa6t-Bpg494

Järgnevalt kirjeldame harjutusi Epley meetodi puhul:

Patsient istub asemel jalad välja sirutatud ja pea pööratud 45 kraadi võrra haige kõrva suunas.

Patsient heidab kiirelt selili hoides haiget kõrva allapoole ja kallutades pead 30 kraadi võrra taha.

Asendisse jäädakse 30 sekundiks.

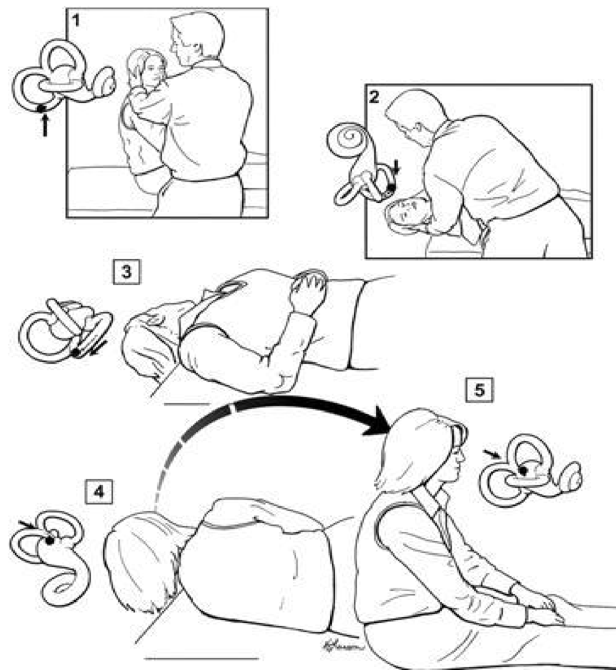
Patsient pöörab lamades pea 90 kraadi võrra teisele poole terve kõrva suunas hoides pea taha kallutatuna.

Asendisse jäädakse 30 sekundiks.

Patsient keerab ennast aeglaselt terve kõrva poole küljeli ja tõuseb seejärel istuma.

Harjutust korratakse kolm korda. Haige võib tavaliselt tunda pearinglust harjutuse sooritamise ajal või selle lõpul istuma tõustes.

Mõnel juhul soovitatakse patsiendil kanda pehmet, kuid toetavat kraed, mis otsekui meenutaks patsiendile hoidumist ebasoovitavatest pealiigutusest, mis võivad nullida harjutuse tulemuse. Nende hulka kuuluvad sügavad kummardumised, selililamamine, pea liigutamine üles ja alla ning pea kallutamine küljelt küljele. Krae eemaldatakse magamamineku ajaks. Seda peaks kandma, kuni pearinglust enam ei esine.



Veepehmendajad ja madala naatriumisisaldusega toidusedel

Madala naatriumisisaldusega menüüd on tunduvalt raskem koostada, kui te kasutate veepehmendajaid ehk veefiltreid.

Sellest arusaamiseks peab eelkõige teadma, kuidas suur osa veepehmendeid töötavad. Tavaliselt koosnevad need konteinerist, mis sisaldab graanuleid ehk kationiiti. Need kujutavad endast ioonivahetajaid, mis asendavad vees teatud kemikaale, mis muudavad vee karedaks (kaltsium ja magneesium) tavaliselt naatriumiga. Kui need graanulid täituvad kaltsiumi ja magneesiumiga, puhastatakse need, asendades nimetatud soolad naatriumsooladega. Selliselt töödeldutena jätkavad graanulid kaltsiumi ja magneesiumi absorbeerimist ja naatriumiga asendamist.

Vee pehmendamine

Veepehmendusseadme põhielement on ioonvaheti, mis korjab kaltsiumi- ja magneesiumiühendid läbivoolavast veest välja. Seda tuleb aeg-ajalt “elustada” ehk regenereerida soolalahusega loputades. Kokkukogutud Ca ja Mg-ioonid juhitakse kanalisatsiooni. Seade töötab automaatrežiimis, kasutaja lisab vaid mahutisse soolatablette.

Selliselt töödeldud vett võib küll kasutada majapidamises, kuid mitte joogiks. Siiski ei põhjusta enamiku inimeste jaoks ei selline protsess mingeid tervisehäireid. Asi muutub, kui mingil põhjusel inimesele on vastunäidustatud kõrge naatriumisisaldus toidus.

Naatriumi kogus pehmendatud vees võib olla erinev. Vastavalt artiklile (Sodium concentration from water softeners, Arch Intern Med. 1997 Jan 27;157) esineb naatriumi vees kõige sagedamini 278 mg/l, kuid seda on leitud ka vahemikus 46 - 1219 mg/l. Tulemus sõltub pehmendatava vee karedusest. Kui vesi on algselt väga kare, on naatriumisisaldus pehmendatud vees kõrge. Seega, kui te tahate piirata oma naatriumitarbimist 1500 mg päeva kohta, annab juba 2 liitri vee tarbimine üle poole päevasest naatriumikogusest. Samal ajal on naatriumisisaldus pehmendamata vees cà 110 mg/l.

Üks hea näide ioonvaheti põhimõttel töötava veepehmendi kohta on lehel http://www.aquaphor.com/est/Products/wb700.htm

Pöörake tähelepanu soola (naatriumsoola) koguse kohta reklaami viimasel real. 2,5 naela = 1 kg!

On veepehmendajaid, mis ei kasuta naatriumi. Alternatiivsed seadmed asendavad kaltsiumi ja magneesiumi kaaliumiga. Teatud neeru- ja südamehaiguste, diebeedi ja kõrge vererõhu puhul on aga ka see osadele inimestele vastunäidustatud, mistõttu selliselt pehmendatud vee tarvitamise puhul peab kindlasti pidama nõu oma raviarstiga.

Veetarbimise vähendamine ei ole lahendus, sest vaid veega suudab organism vabaneda kahjulikest ainetest, sealhulgas naatriumist. Just seetõttu kirjutatakse meniere`i haigust põdevatele inimestel välja diureetikume (vedelikku eraldavaid ravimeid). Üldreeglina soovitatakse tarbida päevas 8 klaasitäit vett. Osa spetsialiste soovitab veetarbimisel siiski jälgida organismi loomulikku vajadust.

Üheks lahenduseks oleks asendada ioonvaheti põhimõttel töötavad veepehmendid pöördosmoosi põhimõttel töötavatega. Nimetatud filtrid on küll hinnalt mõnevõrra kallimad, kuid tervislikumad.

http://et.wikipedia.org/wiki/P%C3%B6%C3%B6rdosmoos

Pöördosmoos on tänapäevane joogivee puhastamise meetod, kus vesi läbib pärast mitmeastmelist eelfiltreerimist spetsiaalse membraani, mis eraldab veest suurema osa (kuni 99,8%) seal lahustunud mineraalidest ja sooladest. Membraani läbimatu mineraalidest ja sooladest küllastunud vesi juhitakse kanalisatsiooni. Seadmed töötavad ilma kemikaalideta ja eraldavad veest ebameeldiva lõhna ning maitse, bakterid, lahustunud soolad ja kahjulikud raskemetallid.



Viieastmeline veepuhastussüsteem pöördosmoosi baasil

Milleks on vajalik kõrvavaik?

Iga inimene on teadlik kõrvavaigu olemasolus. Vaigu kogus kõrvas on inimestel erinev. Osa inimesi ei vaja kõrvade puhastamist, kuid osadel on vaigu tekkimine väga intensiivne. Paljud inimesed hoolitsevad väga korralikult oma kõrvade puhtuse eest, kasutades selleks toiminguks mitmesuguseid abivahendeid. Kas see on tingimata vajalik?

Kõrvavaik tekib kõrva välises kuulmekäigus, täpsemalt koljusiseses kuulmeavas keskkõrva väliskõrvast eraldava kuulmekile ees. Kuulmeava seintes olevad näärmed toodavadki kõrvavaiku.

Peale moodustumist hakkab vaik aeglaselt liikuma väljapoole, mille peale see eraldub kõrvast iseseisvalt või eemaldatakse see pesemisega. Suuremal osal inimestest toimub vaigu moodustumine pidevalt, nii et kuulmeavas on alati teatud hulk vaiku.

Miks me vajame kõrvavaiku? Vaigul on mitmeid küllaltki olulisi funktsioone. Esiteks niisutab ja kaitseb see kuulmekäigu õrna sisepinda. Vaigu puudumisel tekkib kõrvas sügelustunne, mis viitab kuivale nahale. Teiseks sisaldab see spetsiaalseid kemikaale, mis

kaitsevad kõrva nakkuste eest, mis võivad kahjustada kuulmekäiku. Ja lõpuks toimib see omamoodi filtrina väliskeskkonna ja kuulmekile vahel, pidades kinni tolmu, mustuse ja muu kahjuliku enne, kui see jõuab kuulmekileni.

Kui te tahate vabaneda vaigust, ei ole teil vaja teha midagi! Suurem osa lapsi ei märka kunagi kõrvavaigu olemasolu. See lihtsalt eraldub märkamatult. Kui te pesete oma juukseid regulaarselt, on see täiesti piisav vaigu eemaldamiseks.

Te võite kergelt pühkida oma kõrvu seestpoolt pehme rätikuotsaga, kuid ärge kasutage kunagi vatitikku, sõrmeotsa või midagi muud, et eemaldada vaigu ülejääke. Teie kuulmekäik ja kuulmekile on väga õrnad ja te võite neid liiges jõu rakendamisel vigastada, püüdes pisut kõvastunud vaiku välja urgitseda. Tulemus võib olla just vastupidine soovitule - mingi esemega kuulmekäigus tegutsemine võib suruda vaigu kõvaks kihiks vastu kuulmekilet.







